



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

Título: Revisión del estado actual de la detección, el reconocimiento y la gestión de las emociones para la formación del profesorado en E.I.

Alumna:

Alodia Chulilla Campo

Director:

Manuel Alcaraz Iborra

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2019-2020

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN | 4 |
| MARCO TEÓRICO | 7 |
| 1. Concepto de emoción..... | 7 |
| 1.1. Clasificación de las emociones..... | 8 |
| 1.2. Tipos de emociones..... | 10 |
| 2. Las emociones. Expresiones faciales y corporales | 12 |
| 2.1. Las emociones básicas | 14 |
| Alegría | 14 |
| Miedo..... | 15 |
| Tristeza..... | 17 |
| Sorpresa | 19 |
| Ira | 20 |
| Asco..... | 23 |
| Desprecio..... | 24 |
| 2.2. Las microexpresiones..... | 25 |
| 2.3. Reconocimiento de las expresiones faciales en niños..... | 26 |
| 3. Funciones de las emociones..... | 27 |
| 3.1. Función <i>Adaptativa</i> | 28 |
| 3.2. Función <i>social</i> | 28 |
| 3.3. Función <i>motivacional</i> | 29 |
| 4. Fisiología de las emociones..... | 30 |
| 4.1. Neuronas espejo..... | 31 |
| 5. Inteligencia, competencia y educación emocional..... | 33 |
| 5.1. La educación emocional en el mundo y en España | 36 |
| 6. Control de las emociones..... | 37 |
| 6.1. Cómo trabajar y gestionar las emociones en EI | 38 |
| 7. Las emociones en E.I. | 40 |
| 7.1. En ámbito familiar | 40 |
| 7.2. En el contexto escolar..... | 41 |
| 8. Direcciones futuras. Razones por las que seguir investigando las emociones..... | 43 |
| CONCLUSIÓN..... | 44 |
| REFERENCIAS BOBLIOGRÁFICAS..... | 46 |

Título: Revisión del estado actual de la detección, el reconocimiento y la gestión de las emociones para la formación del profesorado en E.I.

Titte: Review of the current state of detection, recognition and management of emotions for the training of teachers in early childhood education.

- Elaborado por Alodia Chulilla Campo
- Dirigido por Manuel Alcaraz Iborra
- Presentado en la convocatoria de diciembre del año 2020
- Número de palabras: 15409

Resumen

En cada situación que vivimos aparece una emoción distinta que viene acompañada de una conducta específica. No todos los seres humanos expresan sus emociones de igual manera, por lo que los niños deben recibir lo antes posible una educación emocional para la comprensión de estas.

Este trabajo se centra en hacer una revisión de las emociones para comprender como tratarlas en el ámbito de la educación con el objetivo de fomentar el reconocimiento de las expresiones faciales en niños para que sepan solucionar sus problemas en su día a día.

Llegar a interpretar de manera adecuada las emociones y sus expresiones faciales con el fin de sacar una idea clara y concisa de las personas, es una habilidad que requiere un entrenamiento adecuado además de los conocimientos necesarios para ello.

Abstract

In every situation we experience, a different emotion appears with an specific behaviour. Not every person expresses his or her emotions the same way, so children should receive emotional education as soon as posible to understand them.

This project focuses on making a review of emotions to understand how to treat them in the field of education with the aim of promoting the recognition of facial expressions in children, so that they know how to solve their problems every day of their lives.

Revisión del estado actual de la detección, el reconocimiento y la gestión de las emociones para la formación del profesorado en E.I.

Approaching to a proper interpretation of emotions and their facial expressions with the purpose of getting a clear and concise idea of people, is a skill that requires adequate training in addition to necessary knowledge.

Palabras clave

Emociones, expresiones faciales, gestión, control, docentes, niños, educación

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Las emociones están en continuo estudio desde los años sesenta y setenta del siglo XX. Como señala Fernández (2010) cabe destacar que por mucho que esta investigación sea tan nueva, no significa que se haya tratado poco, ya que son numerosos los autores, teorías y enfoques existentes conocidos sobre este tema.

Como dice José Ramón Alonso (2015) en su artículo *Qué es lo que nos hace humanos*, el ser humano tiene la mayor capacidad cerebral aparentemente demostrable del planeta. La mayor parte de la corteza cerebral está compuesta por zonas de asociación que se ocupan de agrupar información del exterior, planificar, comparar experiencias anteriores con las nuevas, discriminar y tomar decisiones (Alonso, 2015).

No obstante, a partir de la capacidad cerebral, se han desarrollado otras muchas, como: capacidades para el lenguaje, el pensamiento simbólico, así como la capacidad vocal, cultural, prosocial o tecnológica, entre otras. Las capacidades anteriormente citadas vienen de la capacidad cerebral, pero de todas ellas, son la capacidad prosocial y emocional las que le permiten al ser humano reaccionar con diversos acontecimientos que tienen lugar en su entorno.

Las emociones y los sentimientos han sido significativos para diferenciarnos del resto de los seres vivos y sobrevivir y convivir como especie.

Los simios de orden superior y algunos mamíferos pueden detectar emociones faciales. Pese a ello, la detección de emociones faciales es algo que caracteriza al ser humano, según reconoce Alonso (2015). Así pues, la expresión de las emociones propias y el reconocimiento de estas en los demás, se realizan de manera involuntaria. No obstante, el reconocimiento de las emociones faciales no puede producirse si no hay un aprendizaje y una instrucción.

Debido a la importancia de las expresiones faciales para descifrar el comportamiento del niño, la investigación de las emociones ha ido creciendo en los últimos años, sobre todo en lo que respecta a las emociones primarias (Martín y Navarro, 2009, p. 117).

El ser humano comienza a desarrollar su madurez emocional desde que nace, desde 0, por lo que somos la especie que pasa más años con sus padres hasta alcanzar la madurez e independencia (Guerrero y Barroso, 2019). Es necesario trabajar las emociones

con los niños lo antes posible para que sean capaces de reconocerlas, ya que es muy importante para su desarrollo personal y conducta emocional, y para el establecimiento de relaciones sociales con los adultos y con sus iguales.

Vivimos en una sociedad en la que, afortunadamente, cada vez se tiene más en cuenta al niño y a su educación. Pero los avances tecnológicos quizás están poniendo en peligro la correcta educación que deben recibir. Como dice de Andrés (2005, p. 109) este avance está provocando que se sustituyan las necesidades emocionales por los videojuegos y la nueva tecnología. Por lo tanto, a los niños les afectan dos grandes problemas: la falta de atención en casa y la continua influencia de la televisión, y por ello son más vulnerables a no poder enfrentarse de la manera adecuada a sus problemas. (Saphiro, citado en de Andrés, 2005, p. 109).

Por todo esto, es esencial que se realice una educación emocional en los colegios empezando desde la etapa infantil.

Además de que los alumnos deban trabajar las emociones, también es importante que los docentes tengan, además de otras muchas competencias, una competencia emocional para educar a sus estudiantes. Esta competencia emocional, se sabe con certeza que ocupa un lugar muy pequeño en el conjunto de las competencias docentes, ya que las emociones solo se trabajan en talleres o tareas fuera del programa oficial. Aun así, se cree que es necesario que se le dé más atención a las competencias relacionadas con algunas capacidades emocionales como son el autoconocimiento, la empatía, la autoestima, la comunicación...

Los profesores requieren de un amplio conocimiento de las emociones ya que si no poseen una competencia emocional no pueden hacer que sus alumnos adquieran la capacidad de detectarlas y controlarlas.

Siguiendo en la misma línea, en el sistema educativo actual, parece ser que, sí que se tratan los sentimientos y su regulación, pero no se sigue una educación como tal a lo largo de la etapa infantil, es decir, únicamente se hacen pequeños talleres para la identificación de las emociones. Si queremos que se llegue a trabajar correctamente en este campo se debería dar más importancia a la creación de un plan de estudios que incluyese el aprendizaje de las emociones.

Si familia y escuela toman partido en este cambio hacia el desarrollo emocional de los niños, ellos tendrán una vida más feliz y saludable, además de poder superar las dificultades sin frustraciones y poder regular sus propias emociones. Por ello, en las siguientes páginas se va a atender a las emociones para comprender por qué es tan importante trabajarlas en Educación Infantil.

MARCO TEÓRICO

1. Concepto de emoción

Etimológicamente hablando, según la psicoterapeuta Isabelle Filliozat, en su libro *El corazón tiene sus razones* (1997), *moción* significa movimiento, y el prefijo *e* de la palabra *emoción* es el indicador de la dirección de dicho movimiento (Filliozat, citado en Fernández, 2011, p. 4).

Desde los primeros estudios de las emociones se ha intentado llegar a una definición clara del concepto de emoción. Se han hecho muchas preguntas a lo largo de la historia sobre la naturaleza de las emociones, por ello es tan difícil llegar a una definición exacta. Pese a esto se sigue en busca de la definición más acertada.

En relación con el primer párrafo y como dice Filliozat “La e-moción es un movimiento hacia fuera, un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno. Una sensación que nos dice quiénes somos y nos conecta con el mundo” (Filliozat, citado en Fernández, 2011, p. 4).

Como señala Darwin (1872), en su obra *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*, las emociones son una clara manifestación de la mente, ya que estas se desarrollan de igual manera tanto en animales como en seres humanos en situaciones parecidas. La expresión de las emociones sigue el proceso de la teoría evolucionista, es decir, desde las especies más inferiores hasta llegar al ser humano (Darwin, 1872).

Según dice Denzin, profesor estadounidense de sociología, una emoción es:

Una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional (Denzin, citado en Bericat, 2012, p. 1).

Podríamos considerar que esta definición corresponde a una de las más complejas para el entendimiento del concepto citado, por lo que no parece que sea la mejor manera de interpretar qué es una emoción.

Quizás una de las definiciones más actual y sencilla del término *emoción* podría ser “...es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o

perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (Bisquerra, 2010, p. 20).

De acuerdo con la mayoría de los investigadores de este campo, las emociones tienen una función adaptativa, esto quiere decir que nuestro organismo se adapta a las circunstancias que le rodean. A veces vienen acompañadas de un estado de crisis, que pueden ser más o menos violentos o dañinos para nuestra propia persona y para los demás, y más o menos pasajeros, dependiendo normalmente de nuestra salud mental.

Las emociones que experimentamos son reacciones subjetivas al entorno que vienen acompañadas de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) los cuales son innatos (González, 2016).

Por lo tanto, y para concluir este punto, las emociones forman parte de los seres vivos, de nuestro comportamiento. Son un conjunto de acciones que caracterizan la conducta de cada uno, y cuando estas emociones se desarrollan suelen ser difíciles de controlar, dando lugar a actos involuntarios donde se olvida la razón y se muestran los sentimientos que normalmente en otras situaciones no dejaríamos que salieran.

Según la teoría de Darwin (1872) en su obra de la expresión de las emociones, las respuestas emocionales son innatas. Y eso da pie a preguntarse si todas las emociones son innatas, o no, y si ésta es la única manera de clasificarlas o existen más.

1.1. Clasificación de las emociones

A lo largo de la historia se han estudiado las emociones en diferentes ámbitos (medicina, psicología, neurociencia, antropología...), por lo que existen distintas clasificaciones de las emociones y todas son igualmente válidas.

Existe una clasificación de las emociones según el psicólogo José Machado, en la que las cataloga en 3 grupos: Según su *interpretación*, *duración* e *intensidad* (s.f.).

Si hablamos de *interpretación*, las emociones pueden ser positivas o negativas. Si es buena, placentera para el sujeto que la experimenta, será positiva; por el contrario, si es desagradable o produce sufrimiento, la emoción será negativa. Según su *duración*, si una emoción la expresamos durante un largo periodo tendrá una repercusión diferente a si la experimentamos en un periodo más corto. Y finalmente, lo mismo pasa con la intensidad. “El grado de fuerza de esa emoción puede hacernos cambiar la manera en que la vivimos...” (Machado, s.f.).

Respondiendo al anterior apartado, conviene distinguir entre emociones *innatas* y emociones *voluntarias*. Sabemos que la mayor parte de lo que el cerebro realiza es automático en el momento en el que se produce una emoción, ya que se origina independientemente de la parte consciente del cerebro. Por ello, la gran mayoría de las emociones se generan inconscientemente (es decir, son *innatas*) (Mir y Sánchez, 2015). Por otro lado, las emociones *voluntarias* se podrían definir también como sentimientos, puesto que lo que sentimos cuando reaccionamos ante un estímulo determinará la emoción que experimentemos.

Es relevante en este trabajo hacer hincapié en la diferencia entre emoción y sentimiento. Como señala Fernández los sentimientos son emociones reguladas por nuestra cultura que duran en el tiempo, además también son “secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y todo el organismo” (2011, p. 3). Un sentimiento viene de la emoción que experimentamos y procesamos en nuestro cerebro, y ahí es cuando la emoción permanece el tiempo suficiente para sentirla y ponerle un nombre (amor, odio...) (Fernández, 2011, p. 3).

Una emoción es una sensación, es lo que sentimos cada uno, y no tiene que ser igual para dos personas distintas; y sentimiento es como se siente nuestro cuerpo cuando experimenta una determinada emoción, así como una repercusión mental de un pensamiento, un deseo o un impulso (Damasio, citado en Fernández, 2011, p. 4).

Paul Ekman estudió a fondo si las emociones eran innatas y si Darwin estaba en lo cierto de esta afirmación. Tras muchas investigaciones Ekman se apoyó, a través de sus estudios, en que las emociones tal y como decía Darwin eran innatas y universales en todas las especies (Ekman, 2006).

Además, existen unas acciones o componentes que sin entrenamiento no se pueden controlar. Estas respuestas fisiológicas son las que están asociadas al ‘detector de mentiras’ puesto que al mentir desarrollas sentimientos que se exteriorizan y no se pueden controlar. Estos son *temblores, respiración agitada, sudoración, sonrojo, dilatación pupilar y aumento del ritmo cardíaco*.

Hoy en día, una de las clasificaciones de las emociones establecida para los psicólogos que las estudian, divide las emociones en dos grupos: *emociones básicas* y *emociones sociales* (Sánchez, 2020).

Las emociones *básicas* se refieren a las innatas y universales que han defendido algunos científicos muy importantes a lo largo de la historia como Descartes, Darwin y Ekman. Como dice la psicóloga Gema Sánchez “estas emociones son formas genéticamente determinadas de respuesta a estímulos del entorno [esto quiere decir que no son voluntarias]. Cada ser humano la posee dentro de su repertorio emocional, relacionándose cada una de ellas con un determinado correlato fisiológico” (2020). Por lo que cada emoción se asocia a unas determinadas reacciones faciales y corporales, sensaciones...

Por el contrario, las emociones *sociales* son las que, como humanos experimentamos y aprendemos relacionándonos con nuestra especie, es decir, podrían ser combinaciones de las emociones básicas. Son muchos los autores que defienden que las emociones son más sociales que innatas, como por ejemplo la antropóloga Margaret Mead (Figueroba, s.f.).

1.2. Tipos de emociones

En la actualidad, el término *emoción* contiene muchas definiciones aceptadas, pero también se considera la importancia de distinguir entre dos clasificaciones: *Primarias y secundarias*.

Como dice el psicólogo Jesús González (2016), cuando nacemos y con pocos meses de vida ya poseemos algunas emociones básicas como son la alegría, el enfado o el miedo. Estas emociones tan básicas las compartimos con otros seres vivos, pero en el caso del ser humano se van desarrollando y haciéndose más complejas debido al lenguaje que nos caracteriza (González, 2016).

Las emociones primarias o básicas pueden derivar en emociones secundarias si se combinan unas con otras. Además, muchos estudios han demostrado que las emociones primarias tienen unas características que las diferencian de las otras emociones, por ello es tan importante conocerlas a fondo.

Darwin (1873) en su obra de la expresión de las emociones habló de que las emociones básicas poseen unas características como que son ‘universales en su expresión y reconocimiento’, es decir, que todos los individuos de una misma especie poseen las mismas y las saben reconocer en los otros, sin importar cultura o etnia. Además, también afirma que la expresión de las emociones se origina sin un aprendizaje adquirido.

Existen unos requisitos, según Izard, que todas las emociones básicas deben cumplir para hacerse llamar de esa manera (Izard, citado en Chóliz, 1995). Estos son los siguientes: “Tener un sustrato neural específico y distintivo. Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva. Poseer sentimientos específicos y distintivos. Derivan de procesos biológicos evolutivos. Tener propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.” (citado en Chóliz, 1995).

Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, sostuvo su teoría sobre las 6 emociones básicas a pesar de ser cuestionado por otros muchos psicólogos de su época (Figueroba, s.f.). Como hemos dicho antes, Darwin decía que todos los individuos de una especie saben reconocer las emociones sin importar la cultura, y en esta misma línea Ekman lo corrobora.

Las emociones primarias descritas por Ekman en su libro *Emotion in the Human Face* en 1972 son las siguientes: miedo, tristeza, alegría, ira, asco y sorpresa, las cuales describiremos en el siguiente punto con más detenimiento y complementándolas con los gestos que se producen en cada una de ellas (Celeste, 2019). Como dicen Martín y Navarro las emociones primarias “...son las que se pueden inferir directamente de las expresiones faciales” (2009, pp.117-118)

Como explica el psicólogo José Machado (s.f.) las emociones secundarias se generan cuando el individuo tiene cierta madurez neuronal y socializa, es decir, se adquieren con el paso del tiempo y con la experiencia. Estas emociones que aparecen después de las primarias, adquieren un reconocimiento consciente entre los 5 y 8 años, pero ya con 2 años los niños pueden experimentar sentimientos de vergüenza o añoranza (Martín y Navarro, 2009, p. 118). Gracias al aprendizaje social y cultural, la identidad de la persona se va generando y se forma el comportamiento que justifica nuestra conducta. Estas emociones son más difíciles de interpretar, ya que además de proceder de la personalidad de cada persona, son procesadas en zonas neuronales más complejas.

Además, las emociones secundarias son “emociones defensivas que esconden u oscurecen nuestro sentimiento verdadero o primario” (Gómez, 2019). Esto quiere decir que en algunas ocasiones el cerebro pretende ‘protegerse’ a sí mismo manifestando emociones secundarias (aversión) en lugar de las primarias (miedo) debido a las limitadas creencias de algunas personas. Por ejemplo: Las personas podemos sentir aversión, es decir, rechazo, en situaciones en las que sentimos miedo. Cuando alguien amenaza

nuestro conocimiento sobre algo, en ocasiones, tendemos a rechazarle, menospreciarle, por miedo a que sea mejor que nosotros.

Según David Gómez (2019) experto en inteligencia emocional, existe otro tipo de emoción. Esta es la *emoción instrumental* y podría estar dentro de la emoción secundaria. Este tipo de emociones se utilizan para obtener algo a cambio a través de la influencia y en ocasiones a través de la manipulación. Las emociones instrumentales son difíciles de detectar por el simple hecho de que nuestra especie la ha incluido tanto en nuestra comunicación que parece que es innata. Un ejemplo es:

Cuando tu hijo va a hacer algo peligroso y tú le gritas enfadado para que no lo haga, en esa situación tu emoción primaria es de miedo porque le pueda ocurrir algo, pero en lugar de expresar esa emoción, expresas enfado para conseguir que el niño no haga lo que iba a hacer (Gómez 2019).

Dichas emociones parece que son utilizadas para hacer el mal y manipular, pero si se utilizan correctamente pueden llegar a ser una habilidad para muchas personas.

2. Las emociones. Expresiones faciales y corporales

Las expresiones y los gestos se adquieren a través del contacto social en función de la cultura, puesto que esta asume un componente muy importante en las emociones (Gordon, citado en Fernández, 2011, p. 4). Por el contrario, Ekman señalaba que las emociones tienen la base en la hipótesis de Charles Darwin, es decir, tienen un componente biológico y son inconscientes y universales (Sánchez, 2020).

Las expresiones emocionales se producen gradualmente desde la etapa infantil, pero no es hasta los 6 meses cuando las expresiones se empiezan a organizar, proporcionando a las personas que le rodean una información más específica (Martín y Navarro, 2009, p.120).

“El estudio formal de la expresión facial se inició en los años 60 del siglo XX” (Olvera et al., 2019, p. 1). Por lo que parece, antiguamente no era un tema digno de estudio, pero con el paso de los años autores como Paul Ekman han investigado a fondo sobre el tema. De hecho, fue este psicólogo quien diseñó el Facial Action Coding System, un sistema que mide los movimientos faciales (Olvera et al., 2019, p. 1).

Paul Ekman ha dedicado gran parte de su carrera profesional a la investigación de las reacciones fisiológicas de las emociones. Pese a esto, son numerosas las críticas que

ha recibido el autor debido a las posteriores investigaciones sobre sus planteamientos. Una de las autoras que ha cuestionado sus teorías es la antropóloga, antes citada, Margaret Mead (Celeste, 2019).

Según el psicólogo Jesús González (2016) las expresiones faciales son una manifestación de las emociones que se da generalmente en todos los individuos, a excepción de los que tienen algún síndrome que no les permite expresarlas como el resto de su especie. Las emociones se presentan como un acto inevitable en todo el cuerpo gracias a la movilidad de los músculos. Además, también se presentan cambios en la voz del hablante dependiendo de la emoción que estén presentando en ese momento.

Desde una perspectiva neuropsicológica “Las expresiones faciales son señales dinámicas inherentes que se desarrollan y cambian con el tiempo, desplegando su señal afectiva” (Yitzhak, Gilaie-Dotan y Aviezer, 2018).

Así pues, las emociones “forman parte entonces de nuestra conducta, como un conjunto de acciones que definen nuestro comportamiento ante unos estímulos en particular...” (González, 2016). Estos estímulos dependen, aparte del carácter que nos define, de las experiencias vividas. Esto quiere decir que, como personas racionales, existe una relación con la causa de cada emoción que nosotros asociamos según la situación. Además de todo esto, cabe decir que el sistema nervioso autónomo actúa de manera independiente cuando las emociones emergen, dejando de lado la conciencia razonable (González, 2016).

Existe una teoría sobre las emociones primarias del psicólogo Theodore Ribot el cual basa su propuesta en los instintos primarios: *nutricio*, *ofensivo* y *defensivo* (citado en Machado, s.f.). Para él la personalidad de cada persona se conformaba por el deseo, la cólera y el miedo. Pero con el tiempo el deseo desapareció, y se añadieron la alegría y la tristeza (Machado, s.f.).

En 1972 Paul Ekman añadió a estas cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, miedo y cólera/ira) el asco y la sorpresa (Gómez, 2019). Desde este momento el psicólogo comenzó a estudiar la conducta no verbal y las emociones faciales, un campo que hasta entonces no se había explorado.

A continuación, vamos a explicar las 6 emociones fundamentales según los aportes de Ekman y algunos otros autores, además de los movimientos faciales de cada una de ellas.

2.1.Las emociones básicas

Alegría

La alegría es una emoción generada por un hecho generalmente puntual y a su vez provocada por un estímulo con unas características específicas. Puede durar varias horas pero se asocia con un momento concreto, por el contrario que la felicidad que es un estado de alegría que permanece en el tiempo (Figueroba, s.f.).

Dicha emoción, como hemos dicho, suele ser muy breve pero también muy intensa. Consiste en una sensación positiva que proviene de un sentimiento que va desde la satisfacción hasta la euforia. También podemos considerar que “...aparece cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, consigue alguna meta u objetivo deseado, o cuando tenemos una experiencia estética” (Celeste, 2019).

La alegría es una emoción muy simple que puede manifestarse de manera leve o con mucha intensidad, hasta tal punto de reírse a carcajadas, llorar o presentar dolor abdominal.

Como dice el psicólogo José Machado en su artículo *¿Qué son las emociones y para qué sirven?* “...la alegría ha permitido el desarrollo de los lazos de la humanidad, pues experimentar este impulso motiva a compartir y establecer contacto con el otro”. Esto significa que la alegría nos aporta un gran sentido de pertenencia.

La felicidad y la alegría en los niños hace que se desarrollen mejor tanto física como mentalmente (Ibarrola, 2019). Esta emoción junto con el llanto asociado a la tristeza podrían ser las primeras emociones que aparecen en la vida de un recién nacido.

Como nos pasa a los adultos, hay momentos en los que no nos apetece sonreír o estar alegres, no porque no seamos felices, sino porque no estamos hechos para mantener una alegría constante, ya que tenemos más emociones y sentimientos. Lo mismo les pasa a los niños. Debemos fomentar su alegría, pero no obligarles a sonreír ni estar contentos si no es lo que quieren.

Los movimientos faciales más característicos de esta emoción son la elevación de mejillas y la aparición de arrugas en el parpado inferior. Pero hay muchos más gestos que

definen en la cara de una persona lo que es la alegría. Así pues, las comisuras de los labios también se elevan, la boca puede o no estar abierta a la vez que puede o no enseñar los dientes. También existe otro gesto que se encuentra en el pliegue naso-labial. Cuando sonreímos, la parte que se encuentra entre el labio superior y la nariz se distiende y hace que haya menos espacio entre la nariz y la boca.



Imagen 1: Expresión facial de la emoción de la Alegría. Fuente: Capino, 2012.

A diferencia del resto de las emociones descritas por Ekman, la alegría es un estado emocional agradable y probablemente existan pocos estímulos tan poderosos como la sonrisa humana (García, 2013-2014, p. 20). Por lo tanto, suele tener más impacto que las emociones negativas.

Miedo

Esta emoción natural se da como una señal de aviso cuando nos enfrentamos a situaciones de peligro, amenaza, dolor... y la cual tiene un valor de supervivencia (Celeste, 2019). “La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados” (Abascal, citado en García, 2013-2014, p. 22).

Se podría decir que el miedo es una reacción involuntaria producida por un peligro generado en un momento puntual. Como dice Celeste (2019) es un ‘estado emocional negativo o aversivo’ que concede a las personas un sentimiento de tensión. Como animales que somos, el miedo nos hace escapar de esa situación o generar respuestas de resistencia respecto a lo que tememos debido a nuestro instinto de supervivencia y la función de protección. Si no existe una escapada posible, esta misma emoción motiva a la persona a enfrentarse al peligro que tiene delante (García, 2013-2014, p. 23).

Esta sensación de amenaza que nos invade y que produce una respuesta de lucha o huida, según Alex Figueroba (s.f.), se da por la liberación de neurotransmisores, los cuales hacen que el sistema nervioso se active e intensifique las hormonas llamadas adrenalina y la noradrenalina que actúan para afrontar situaciones de estrés. Con el afrontamiento del miedo o la huida, la presión sanguínea y las pulsaciones aumentan.

Pero no solo se asocia al miedo la huida y la lucha, también otro comportamiento que se da ante esta emoción es la parálisis. Esta respuesta hace que en nuestro cuerpo la tensión muscular aumente, nuestra respiración se acelere y nos quedemos ‘congelados’ (Matos, 2017). Además, esa respiración acelerada lleva a la hiperventilación; y en adición, la frecuencia cardíaca se incrementa y la sudoración se da con más intensidad (Figueroba, s.f.).

Joseph LeDoux, un neurocientífico que ha estudiado el miedo, en una entrevista afirmó que los miedos se van generando desde las experiencias personales y que, para sobrevivir, una especie debe mantener la viabilidad fisiológica y alejarse de los posibles peligros (Cultura en Directo. UNAM, 2018, 3m48s).

Como LeDoux, Gómez también dice que “esta emoción siempre va a depender de nuestras experiencias y de los recursos que tengamos (o pensamos que tengamos) para evaluar si esa situación es amenazante en sí o no” (2019).

El miedo puede producir ansiedad, incertidumbre, inseguridad... (González, 2016). Si el miedo se da en exceso puede causar ataques de pánico y alguna enfermedad como, por ejemplo, las fobias.

La gran mayoría de los niños experimenta miedo en alguna etapa de su crecimiento. Además, esta emoción se presenta en todas las culturas y tiempos, y en todas sus particularidades sin ser justificados en la época infantil (González, 2018).

Los miedos van cambiando a lo largo de nuestra vida, pero como docentes y personas adultas debemos evitar que esos miedos se conviertan en fobias o saber tratarlos con normalidad. Algunos miedos que se presentan en los niños pueden ser el miedo a la oscuridad, a ruidos fuertes, al abandono paternal...

Conforme los niños van creciendo y explorando el mundo que les rodea, van superando esos miedos y superando retos (*Cómo comprender los temores y las ansiedades infantiles*, 2017).

En cuanto a la expresión facial, el miedo se asocia en la región superior con las cejas levantadas y contraídas al mismo tiempo; el párpado superior elevado y el inferior en tensión; y en la frente las arrugas que surgen lo hacen en el centro. En relación con la región facial inferior, los labios se retraen y se tensan (Figueroba, s.f.). La boca puede estar cerrada o abierta, o entreabierta enseñando los dientes.



Imagen 2: Expresión facial de la emoción del Miedo. Fuente: Capino, 2012.

Esta emoción, la cual es una de las más fuertes e importantes, aporta prudencia a los seres vivos desde que estos existen, ya que es la que nos ha prevenido durante años de que algo malo puede ocurrirnos (Machado, s.f.). Si como especie no tuviésemos miedo, habríamos desaparecido hace muchísimo tiempo, puesto que, como dice Machado, detectar un peligro es esencial para sobrevivir (s.f.).

Tristeza

La tristeza según González (2016) se relaciona con la pena, la soledad y el pesimismo. Esta emoción es negativa y se diferencia de las otras por presentar un decaimiento en el estado de la persona, que suele ir acompañado de una reducción del nivel de actividad cognitiva y conductual (Celeste, 2019).

Este sentimiento es frecuente entre los humanos, causado por circunstancias de la vida, que nos quitan la alegría por un periodo de tiempo, a veces dura menos y se presenta como una angustia leve y otras como una pena intensa que puede desencadenar en depresión (García, 2013-2014, p. 20).

La tristeza lleva con normalidad a una cierta disminución de la actividad motora de nuestro cuerpo, al aislamiento social y a la presencia del llanto (Figueroba, s.f.). Con

el llanto también puede aparecer la angustia, ansiedad e incluso a veces la hiperventilación acompañada de la incapacidad de hablar.

Como señala Machado (s.f.) esta emoción nos hace reflexionar sobre las decisiones que debemos tomar cuando hay una pérdida. Esto es saludable, puesto que nos ayuda a enfrentarnos al dolor y superarlo (Gómez, 2019).

Evidentemente no se puede estar feliz continuamente, todas las personas tenemos momentos en nuestra vida que nos llevan a estar más o menos tristes, ya sea por una mala época, una desgracia, una pelea con amigos o familiares... e incluso en las mujeres presentarse con más frecuencia a causa de los cambios hormonales. Pese a las contrariedades a las que nos exponemos en nuestra vida, se puede percibir una pequeña luz con la que podemos salir del hoyo.

Pero como hemos dicho antes, la tristeza puede llevarnos a la depresión cuando esta emoción no es saludable (Gómez, 2019). Por ello se buscan estrategias nuevas, para salir de esa gran tristeza que hoy en día daña a tantas personas, como actividades creativas (Figueroba, s.f.). Como señala Celeste (2019) algunas investigaciones que se han realizado sobre la tristeza sostienen que duplica las posibilidades de tener un infarto.

También existe la depresión infantil, y no está caracterizada por estar enormemente tristes como les sucede a los adultos, sino por cambios que alteran la normalidad de la vida del niño (Mas, 2017). Esos cambios pueden ser el divorcio de los padres, fracaso escolar, muerte de un ser querido...

Como dice Mas (2017) la depresión en la infancia puede tener consecuencias muy graves, afectando al desarrollo personal y mental, pero también al físico.

Si hablamos de cómo se manifiesta la tristeza, por el contrario que la alegría, el ángulo interior del ojo se eleva, junto con los parpados y las cejas, las cuales se arquean formando un triángulo. En cuanto a la boca, las comisuras se mantienen hacia abajo y los labios pueden hasta incluso temblar (García, 2013-2014, p. 21). Además, según Figueroba (s.f.) se puede observar una focalización menos centrada de la mirada en el punto de atención.



Imagen 3: Expresión facial de la emoción de la Tristeza. Fuente: Capino, 2012.

Es muy común en esta emoción querer ocultar nuestras expresiones faciales a las personas que nos rodean, probablemente a causa de la vergüenza que nos provoca que nos vean en ese estado de tristeza acompañado del llanto.

Sorpresa

Algunos autores como Machado (s.f.) no consideran la sorpresa como una emoción primaria básica, sino que la clasifican en las emociones secundarias. Para este autor la sorpresa se asocia con la estupefacción y el shock.

La siguiente cita también da a entender que esta emoción no es una de las más importantes:

Una investigación llevada a cabo por un equipo de la Universidad de Glasgow (Jack, Garrod y Schyns, 2014) puso en cuestión el modelo clásico de Ekman. Estos autores, que también estudiaron las expresiones faciales asociadas a cada emoción, concluyeron que la sorpresa no se distingue del miedo en lo fundamental (Figueroba, s.f.).

Otros autores, como Celeste, sí que mantienen que esta emoción se clasifique entre las básicas, definiéndolas como “una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño” (2019). Como consecuencia de una situación imprevista los procesos psicológicos comienzan a procesar la estimulación responsable de la reacción (García, 2013-2014, p. 25).

Los niños son muy propensos a sorprenderse, y esto es algo muy bueno para ellos. Ellos se asombran continuamente al descubrir el mundo que los rodea, por ello como educadores, sorprenderles es muy útil para captar su atención cuando no están por la labor de escucharnos. Esto genera en el cerebro infantil un gran impacto de manera muy

efectiva, puesto que su estado de ánimo cambia repentinamente y provoca en ellos una predisposición al aprendizaje inmediata (Delhom, 2018).

En cuanto a las expresiones faciales de la región inferior, la mandíbula permanece abierta, haciendo que los dientes y labios de arriba y abajo respectivamente estén separados. No obstante, no hay tensión de la boca. Si hablamos de la parte superior de la cara, los párpados aparecen abiertos, de manera que el superior está levantado y el inferior bajado, ambos dos en tensión; los ojos permanecen tan abiertos por el asombro que se ve el blanco del ojo por encima del iris; además, las cejas se elevan formando un arco debido a su curvatura; y, por último, se forman arrugas horizontales en la frente por la contracción del músculo frontal.



Imagen 4: Expresión facial de la emoción de la Sorpresa. Fuente: Capino, 2012.

Por el contrario del resto de las emociones, la sorpresa no es ni buena ni mala, ya que puede incluir componentes fisiológicos que vienen tanto del miedo como de la alegría (Figueroba, s.f.). Por ejemplo, si la sorpresa va acompañada del miedo, el sujeto se suele asustar por un tiempo corto debido a que algo le ha sorprendido; por el contrario, si el sujeto se asombra por algo que le gusta, la sorpresa irá de la mano de la alegría.

En el estudio de García, afirma que esta emoción es la más breve de todas las emociones básicas porque aparece y desaparece con la misma rapidez (2013-2014, p. 25). Esto quiere decir que suele surgir e inmediatamente convertirse en otra emoción.

Ira

Esta emoción también llamada cólera, según Machado, “denota una molestia acumulada. ... Indignación, rabia, molestia, violencia, odio y furia son algunas de sus manifestaciones”(s.f.).

Este sentimiento se produce cuando la persona se ve sometida a experiencias, distintas pero relacionadas, que le llevan a la frustración (Celeste, 2019). Como dice García, la ira es una reacción irritable causada por el enfado que sentimos cuando nuestros derechos no se tienen en cuenta, y la cual puede ir desde un leve desagrado a la rabia profunda (2013-2014, p. 21).

Al igual que el miedo, la ira es una emoción que se relaciona con la activación del sistema nervioso y la liberación de adrenalina y noradrenalina; por lo que también se presenta un aumento de la frecuencia cardíaca y de la respiratoria (Figueroba, s.f.). Además, puede activar dos respuestas como el miedo: la lucha o la huida (Gómez, 2019).

En la siguiente cita se explica cuál es el detonante fundamental de la ira:

El detonante o el origen universal de la emoción del enfado se encuentra en la sensación de hallarse amenazado (de ahí que se relacione con el miedo) de forma física, a nuestra autoestima o a nuestro amor propio, a nuestros límites o frustrado en conseguir un determinado objetivo (Gómez, 2019).

Esta respuesta emocional se puede presentar ante situaciones de enfado con familiares o amigos, de ruptura de promesas, compromisos, temas relacionados con los derechos de cada uno e incluso llegar a sentir ira con uno mismo por no haber cumplido un objetivo.

Este sentimiento tan desagradable puede llevarnos a impulsos de dañar al sujeto que nos ha dañado o incluso eliminarlo (García, 2013-2014, p. 21). Esta defensa que adoptamos cuando nos sentimos amenazados podría perjudicar nuestra integridad física y la propia estima (Celeste, 2019).

La ira, en algunas ocasiones y si se trabaja, puede ser buena, puesto que nos hace identificar porqué existe el enfado en esa situación y nos hace actuar en consecuencia (si es posible de manera asertiva) (Gómez, 2019). Si esta respuesta no es saludable, va aumentando el flujo sanguíneo de las manos preparándolas para actuar (Ekman y Friesen, citado en García, 2013-2014, p. 22).

Como señala Gómez (2019), también puede manifestarse como un enfado crónico en el que la persona llega a estar irritable sin ninguna razón. Además, la tristeza o el miedo a veces suelen ser la causa de la ira y expresar estas emociones con el enfado.

Dado que la ira es una emoción necesaria y se da con bastante frecuencia en los niños, es vital enseñarles a afrontar la ira de forma adecuada. Tal y como se señala en un artículo, manifestar la ira con violencia, ya sea física o psicológicamente no es la forma correcta; en lugar de ello debemos enseñar a los niños a expresar su enfado con palabras (*Cómo controlar la ira en niños: 30 Ejercicios de Control de Ira Para Niños*, 2018).

Como personas adultas, padres o educadores, nuestra función, entre otras, es la de hablar con ellos, preguntarles porqué se sienten de esa manera y ayudarles con estrategias a canalizar esa ira que en esas edades es tan difícil de controlar. Una de las formas para afrontar esta emoción es hacerles entender qué es la ira (*Cómo controlar la ira en niños: 30 Ejercicios de Control de Ira Para Niños*, 2018).

Esta emoción se aprecia cuando los labios permanecen: o cerrados y en tensión con las comisuras bajas o rectas y la mandíbula apretada, o abiertos y tensos dejando ver mínimamente los dientes; las cejas suelen estar bajas, contraídas y arqueadas con un ángulo menor en la parte interior; además aparecen unas líneas verticales entre ceja y ceja; el párpado superior se encuentra tenso y puede estar bajo por la acción de las cejas; el párpado inferior está tenso también y puede o no estar elevado; y finalmente la mirada de los ojos puede achinarse o no, también puede existir una mirada fuerte y las pupilas pueden estar dilatadas.



Imagen 5: Expresión facial de la emoción de la Ira. Fuente: Capino, 2012.

Esta respuesta emocional tan intensa nos hace saber que hay problemas que a veces nos superan y no nos hacen reaccionar bien. La ira, como explica Celeste “está muy relacionada con la hipertensión, la angina de pecho, el infarto de miocardio y los trastornos gastrointestinales” (2019).

Asco

Según González (2016) esta emoción primaria nos causa cierto rechazo a lo que tenemos delante. El asco es un sentimiento que produce repugnancia a algo percibido en cierto momento o al pensar en algo que fue desagradable en otro momento. Pero también se puede relacionar con el sentido del gusto, del olfato y de la vista (García, 2013-2014, p. 23).

El asco puede atribuirse a cosas que no nos gustan, por ejemplo, por el olor o el gusto, pero también puede producirse ante personas que nos provocan desagrado. Es una respuesta emocional compleja, también llamada aversión, con la que expresamos rechazo (Celeste, 2019).

En el artículo de Figueroba “se comenta que, Según Jack y colaboradores, la emoción de asco no se distingue de la de ira, sino que fisiológicamente se trataría de la misma” (s.f.). Pero si se tratase de la misma emoción, todo lo que nos enfadase también nos daría asco y viceversa. Podemos sentir ira hacia alguien porque nos ha hecho sentir mal, pero no tenemos por qué sentir asco; al igual que si hay una comida que nos produce repulsión, el sentimiento hacia esa comida no es de enfado.

Esta emoción, como corresponde a un impulso, es difícil de controlar y más para los niños, por ello hay que enseñarles a dominarlo para que no les genere tristeza u hostilidad en otra persona (*Guía infantil*, 2019). Los niños desde pequeños examinan todo lo que se encuentran para ver si les gusta o no, y en ocasiones lo comprueban introduciéndoselo a la boca comprobando si les da asco (Garaycochea, 2015). Por ello los padres les enseñan lo que para ellos es repugnante y los niños adquieren ese conocimiento. Según Garaycochea “El sistema del asco impuesto por los adultos es complejo, contradictorio, desconcertante por la cantidad de excepciones que incluye” (2015). Por ello cuando son tan pequeños se sienten atraídos por las cosas que en el contexto social de los adultos se consideran desagradables.

El asco se manifiesta cuando el labio superior se eleva, normalmente manteniéndose asimétrico, y el inferior empujando hacia arriba y también levantado; a veces, debido a la posición de los labios, se dejan ver los dientes; en la nariz se producen arrugas; las mejillas se elevan y aparecen líneas horizontales al lado del párpado inferior (patas de gallo); las cejas se mantienen bajas, y a veces se forman líneas verticales entre una y otra.

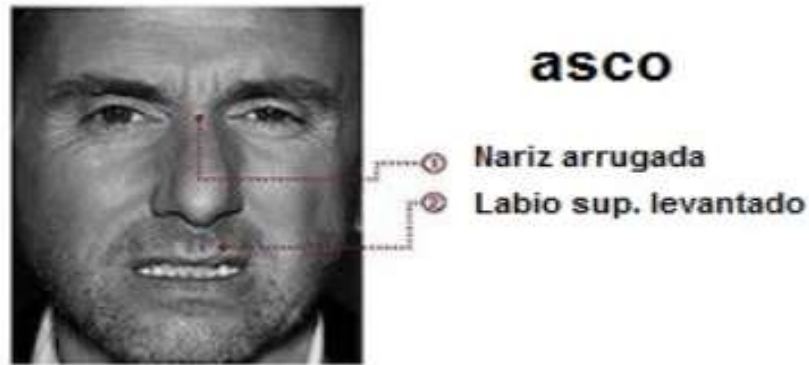


Imagen 6: Expresión facial de la emoción del Asco. Fuente: Capino, 2012.

Como dice Óscar Garaycochea (2015), el asco se puede prolongar en el tiempo llegando a ser un patrón de conducta y reaparecer cada vez que alguien se expone al mismo estímulo que le produce esa sensación.

Desprecio

En la mayoría de las investigaciones se considera que son 6 las emociones principales, pero se está investigando en la posibilidad de que sean más. En algunos estudios está incluido el desprecio como emoción primaria (Figueroba, s.f.). Según García (2013-2014, p. 24) esta emoción está considerada como la número 7, del estudio de Ekman, sumada a las otras 6 emociones primarias. Se define como un estado de menosprecio, es lo opuesto a la empatía, implica cierta actitud de superioridad y arrogancia hacia otra persona (Delgado, 2018).

El desprecio suele asociarse con la discriminación irracional, racial o cultural, hacia algo o alguien y nos empuja a tratar a los otros sin respeto (García, 2013-2014, p. 24). Es un sentimiento que como podemos comprobar es negativo, hace que los demás se sientan inferiores e incluso también se puede aplicar a uno mismo dañándole de manera considerable. Esta respuesta emocional está presente en la vida diaria y produce daño a la autoestima (Delgado, 2018).

No podemos olvidar que el desprecio es un comportamiento que resulta muy dañino y puede marcar para siempre el desarrollo de un niño (Sabater, 2020). El desprecio puede ser tan destructivo que en el colegio podría hasta derivar en acoso escolar. Así pues, los enfados son reacciones puntuales, pero esta emoción, como señala Sabater “parte de un subterráneo más oscuro” (2020).

En cuanto a la expresión facial la emoción mencionada se produce cuando alguien levanta y aprieta el labio en un solo lado de la cara; a veces se puede levantar una sola ceja a la vez que los ojos se ponen en blanco; y finalmente, y aunque no sea algo característico de la expresión facial, se produce un tono en la voz sarcástico y duro hacia el otro.



Imagen 7: Expresión facial de la emoción del Desprecio. Fuente: Capino, 2012.

Las personas que buscan despreciar tienen la intención de humillar a la otra persona, ridiculizarle y empujarse, además de nutrirse de ese sentimiento que experimenta la persona a la que se lo hace (Sabater, 2020).

Tal y como señala una publicación “A diferencia de la comunicación verbal o los gestos, las expresiones faciales son un sistema universal de señales que reflejan las fluctuaciones de momento a momento en el estado emocional de una persona” (*What are micro expressions*, s. f.).

Conociendo los gestos y las expresiones de estas emociones se puede hacer más sencillo reconocerlas. Está claro que no vamos a poder saber el resultado, es decir, la conducta que alguien va a manifestar a partir del conocimiento de una emoción primaria, pero puede ayudar.

2.2.Las microexpresiones

Las microexpresiones son pequeñas expresiones faciales que suceden en un periodo de tiempo muy corto, casi inexistente a veces. Según un artículo (*What are micro expressions*, s. f.), esta pequeña fuga emocional es la que saca a la luz lo que verdaderamente siente una persona. Como dice Celeste (2019) el 70% de lo que comunicamos a lo largo del día es comunicación no verbal.

Las diferencias entre las macroexpresiones y las microexpresiones son las siguientes: Las primeras, suelen durar entre ½ segundo y 4 segundos, además de coincidir con lo que se dice en el momento; Por el contrario, las segundas, ocurren en ½ segundo o menos, muestran involuntariamente una emoción oculta y se suelen malinterpretar o perder la mayor parte del sentido (*What are micro expressions*, s. f.).

Paul Ekman no solo profundizó en el campo de las emociones, sino que amplió su estudio y se dedicó a analizar las microexpresiones para demostrar que se podían utilizar para detectar mentiras (Celeste, 2019). Por lo tanto, por muy poco que duren estas expresiones, al ser tan involuntarias no pueden ocultarse.

Como señala Celeste (2019), dichas expresiones faciales son iguales independientemente de la cultura a la que se pertenezca (igual que las emociones básicas) tal y como analizó Paul Ekman. Cabe destacar que, en los primeros años del siglo XXI, el estudio de Ekman de la mentira y las expresiones faciales se aplicaron a “los protocolos de seguridad en los transportes públicos y han resultado útiles a fin de diseñar medidas de seguridad contra el terrorismo” (Celeste, 2019).

Se puede pensar que las microexpresiones no son importantes en nuestro día a día y no las tenemos en cuenta todo lo que deberíamos, pero hay que ser conscientes de que están presentes en nosotros de forma inevitable. Debemos entender que aprender de ellas nos puede ayudar a detectar mentiras y mejorar nuestra inteligencia emocional como personas (*What are micro expressions*, s. f.).

Las expresiones del rostro nos brindan la oportunidad de conocer las emociones de los demás puesto que todo el mundo compartimos dicha forma de comunicación no verbal (*What are micro expressions*, s. f.).

2.3.Reconocimiento de las expresiones faciales en niños

Los niños empiezan a reconocer las expresiones faciales desde que son muy pequeños. Poco después de nacer ya comienzan a detectar las señales del entorno que les rodea y por consiguiente a medida que van reconociendo las expresiones de los adultos, desarrollan la habilidad para interpretar esas respuestas fisiológicas al finalizar su primer año (Martín y Navarro, 2009, p. 117).

Como ya sabemos el reconocimiento de las expresiones faciales es necesario para la buena interacción social. En la Universidad Nacional Autónoma de México se realizó

un estudio con 165 niños entre 4 y 16 años para investigar el reconocimiento de expresiones faciales (Ramirez, 2018).

Según Ramirez (2018), profesora que realizó el estudio mencionado, el reconocimiento de las emociones en niños mejora conforme aumenta la edad.

Además, la alegría es la expresión más reconocida, mientras que el miedo es la menos reconocida; y en cuanto al género, no se presentan grandes diferencias, pero, por ejemplo, el asco y el miedo presentan un mejor reconocimiento en las mujeres que en los hombres (Ramirez, 2018, pp. 68-69).

Aunque la edad y el género sean factores que influyen en el reconocimiento de las emociones faciales, también es importante el lugar en el que se desarrolle el niño, el ambiente, y la estimulación que reciba.

Interpretar la expresión facial es muchísimo más fácil en los niños que en las personas adultas (Pease y Pease, 2006, p. 41). Cuando una persona mayor miente, puedes saber si está mintiendo o no, pero cuando un niño en edad de 3 a 6 años dice algo que no es verdad, enseguida se puede comprobar si está mintiendo. Normalmente, son gestos específicos los que nos hacen interpretar que ese niño no está diciendo la verdad, como, por ejemplo, no mirar a los ojos, mirar hacia abajo, iniciar un ligero balanceo con el cuerpo, tartamudear porque no sabe qué decir exactamente...

Estos gestos seguramente sigan existiendo en esa persona cuando es adulta, pero de manera más sutil, y eso demuestra que es más sencillo interpretar a un niño que a un adulto (Pease y Pease, 2006, p. 43).

3. Funciones de las emociones

Son muchos los autores que han señalado que las emociones poseen unas determinadas funciones (Bisquerra, 2009, p. 70). Como dice García “Incluso las emociones más desagradables tienen funciones en la adaptación social y el ajuste personal” (2013-2014, p. 8).

Para Reeve, las emociones poseen 3 funciones principales:

| FUNCIÓN | EFEECTO |
|--------------|-------------------------------------|
| Adaptativa | Prepara el organismo para la acción |
| Social | Comunica el estado de ánimo |
| Motivacional | Facilita las conductas motivadoras |

Tabla 1: Funciones de las emociones. Fuente: Reeve, citado en García, 2013-2014.

3.1.Función *Adaptativa*

Según Bisquerra (2009, p. 70) la adaptación del organismo al medio en el ámbito emocional ya fue propuesto por Darwin, quien pensó que las emociones podrían ser importantes para facilitar una buena conducta. Esto sucede tanto en los seres humanos como en los animales.

Por ello se dio nombre a esta función como *adaptativa*. Esta función facilita a la persona adaptarse a la situación y reaccionar de una manera o de otra (García, 2013-2014, p. 9). Por ejemplo, si tenemos miedo ante una situación de peligro, nuestro organismo se va a adaptar de la manera que el considere mejor para afrontar ese miedo. Esto según Plutchik, se denomina comportamiento adaptativo, y se define como reacciones que son activadas por las emociones (Plutchik, citado en Bisquerra, 2009, pp. 70-71).

Esta es una de las funciones más importantes para muchos autores como Sara Clemente quien apoya la idea de que existan 3 grandes funciones (2018).

3.2.Función *social*

Otra función fundamental es la *función social*. Como dice la palabra, facilita la adaptación a que el individuo se adapte de manera social con otros seres, además de la adaptación al mundo exterior (García, 2013-2014, p. 9).

Como ya sabemos, las emociones se presentan de manera social por medio de las expresiones. Así pues, podemos expresar nuestro estado de ánimo o dejar que los demás predigan que comportamiento vamos a adoptar.

Sin embargo, según Izard a veces la emoción expresada de manera gestual puede ser confundida por quien la interpreta (Izard, citado en García, 2013-2014, p. 9). Por ello es importante destacar que existe una investigación realizada en 1976 la cual afirmó que las personas que tienen depresión muestran sus emociones a los demás para conseguir apoyo (Coyne, citado en García, 2013-2014, p. 9).

Para finalizar con esta función, algunos antropólogos y etólogos confirmaron que hay maneras similares de comunicación y expresión entre diferentes culturas y razas, es decir, podría haber expresiones universales (Roselló, citado en Bisquerra, 2009, p. 71).

3.3.Función *motivacional*

La tercera función comprende la relación entre emoción y motivación social, puesto que es relevante que una conducta que se expresa con mucha emoción se realiza de una manera mucho más potente (García, 2013-2014, p. 10). Esta es la *función motivacional*. Como acabamos de decir, se establece una relación entre emoción y motivación, la cual es bidireccional puesto que las dos se retroalimentan la una a la otra (Clemente, 2018).

Vamos a intentar explicar esta emoción de manera correcta: si un niño siente alegría al entrar a clase, cuelga su abrigo todos los días en su percha correspondiente, se pone la bata y se sienta para empezar el día en la zona de asamblea, sabe que la profesora le va a dar su mejor sonrisa y probablemente su día vaya mucho mejor. Este gesto tan insignificante como es la sonrisa de la profesora es lo que motiva al niño a volver a dejar su abrigo al día siguiente. La motivación de la sonrisa está produciendo en el niño alegría.

La función motivacional es “la capacidad para potenciar o dirigir una conducta” (García, 2013-2014, p. 10). Por ello si no hay motivación para una emoción tan positiva como es la alegría, el sujeto se alejará de esta.

Pese a esta afirmación por parte de Reeve, para otros autores existe un mayor número de funciones que serán explicadas en las siguientes líneas (Bisquerra, 2009, p. 70).

Además de las funciones citadas anteriormente, según Bisquerra (2009) hay muchas más funciones. Como la función *informativa*, la función de *bienestar emocional*, la función *del desarrollo personal*...

Cabe destacar la *función informativa o comunicativa*, dado que, siguiendo los estudios de Papalia, Olds y Feldman, esta permite expresar necesidades y activar respuestas (Papalia, Olds y Feldman citados en Martín y Navarro, 2009, p. 117). Esta función es fundamental en los bebés y niños, ya que dependen de sus padres u otros adultos para obtener lo que no pueden por sí mismos (Martín y Navarro, 2009, p.117).

Como hemos podido comprobar y gracias a la investigación de Bisquerra (2009), las emociones poseen muchas funciones que actúan a lo largo de nuestro día durante toda la vida, y por ello es tan relevante su importancia.

A continuación, se presenta en la siguiente tabla la relación entre algunas emociones y su función:

| EMOCIÓN | FUNCIÓN |
|----------------------|---|
| Miedo | Impulsar a la huida ante un peligro real e inminente para asegurar la supervivencia. |
| Ansiedad | Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos. |
| Ira | Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente. |
| Tristeza | No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes. |
| Asco | Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud. |
| Alegría | Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos. |
| Amor (enamoramiento) | Sentirse atraído hacia otra persona para asegurar la continuación de la especie. |

Tabla 2: Funciones de las emociones. Fuente: Bisquerra, 2009.

4. Fisiología de las emociones

Es conveniente conocer a igual escala dónde se sitúan las emociones en nuestro cerebro, como se activan y qué sucede en nuestro interior cuando experimentamos dichas emociones.

Según de la Rosa (2019) la corteza cerebral constituye un papel fundamental en la anatomía de las emociones, puesto que se encarga de “la expresión de las emociones;

la interpretación; la regulación y monitorización de las respuestas emocionales; y la experiencia consciente de éstas (los sentimientos)’’.

El cerebro tiene dos hemisferios, derecho e izquierdo. El hemisferio derecho posee una mayor potenciación que el izquierdo para procesar la información emocional; mientras, la parte izquierda del cerebro se considera más racional que la derecha (Bisquerra, 2010, p. 105). Pese a que esta información podría tener cierta razón, todavía se está investigando si esto es verdaderamente cierto.

La amígdala es una zona que se encuentra en el interior del cerebro y se encarga de procesar las emociones (Bisquerra, 2010, p 106). Se ha comprobado que los individuos que presentan lesiones en la amígdala tienen dificultades para reconocer la expresión facial del miedo y detectar situaciones de peligro (Matos, 2018).

Como humanos recordamos con más intensidad las situaciones y momentos de nuestra vida en los que alguna emoción ha sido muy significativa, como por ejemplo, una ruptura con tu pareja o un amigo, una situación traumática, el primer amor, experiencias familiares... Esto se debe a la memorización emocional, puesto que la amígdala juega un papel fundamental en la memoria (Guerri, 2017). La memoria emocional es muy importante en el desarrollo de las emociones de un niño. Se dice que a partir de los 3 años es cuando empieza dicha memoria (Martín, 2020).

4.1.Neuronas espejo

Teniendo en cuenta la cantidad de redes neuronales que se encuentran en nuestro cerebro, es de esperar que conforme pasa el tiempo se descubran nuevas. Tal y como dice Bisquerra (2009) las *neuronas espejo* se descubrieron a principios de los años 90 en el cerebro de los monos por mera casualidad.

Estas neuronas, según algunos autores como Aguado “...hacen posible la comprensión de los estados emocionales de otras personas’’ (Aguado, citado en Bisquerra, 2009, p. 111). Esto no es más que la llamada *empatía*, una capacidad de percibir lo que alguien siente en un preciso momento. La función de las neuronas espejo es de activarse cuando se comprende el estado emocional de la otra persona (Bisquerra, 2009, p. 111). Riera (2020) corrobora la activación de las neuronas espejo en su artículo *La herencia emocional. Un viaje por las emociones y su poder para transformar el mundo*.

El termino *empatía*, como dice Martín y Navarro (2009, p. 119) es “la habilidad para comprender los sentimientos de otras personas y responder con emociones complementarias”. En el desarrollo de esta habilidad los aspectos cognitivo y afectivo van de la mano.

Como explica Abril en su artículo, la empatía genera un intercambio afectivo entre uno mismo y el resto de los seres vivos (2018). Gracias a muchas acciones cerebrales, podemos llegar a la conclusión de que las neuronas espejo se implican en los procesos de empatía, puesto que por medio de ellas se experimenta el mismo patrón de activación cerebral cuando observamos como se presenta una emoción en los demás como cuando somos nosotros los que la sentimos.

Si nos movemos hacia el campo infantil, cuando somos pequeños pensamos que solo importamos nosotros y que los adultos únicamente tienen que darnos lo que queremos, pero con el paso del tiempo, vamos comprendiendo mejor la situación. De esta manera, comenzamos a sentirnos tristes, enfadados, contentos... cuando nuestros seres queridos lo están, e incluso generamos un sentimiento similar con seres que no son reales, como en las películas. Esto significa que nuestra empatía ha empezado a desarrollarse. Brizendine sostiene que las niñas, ya con 10 meses de vida, presentan más signos de empatía que los niños a la misma edad (Brizendine, citado en Martín y Navarro, 2009, p. 119). Esto se debe a un fenómeno llamado *pubertad infantil*, el cual hace que las niñas desarrollen más estrógenos causando una conducta comunicativa y prosocial que poseen en mayor medida que los niños (Martín y Navarro, 2009, p. 119).

Si esta habilidad no se desarrolla bien, puede acarrear graves problemas en el crecimiento del niño/a. Como dice Bisquerra (2012) este niño/a que no posee empatía en el futuro será una persona que se comportará de manera agresiva con otras personas y además no sentirá compasión alguna por el otro.

Según Alonso (2017) los niños que poseen gran nivel de empatía son más comunicativos ya que saben expresar sus emociones mejor que otros y poseen mayor autoestima al sentirse más seguros consigo mismos, por ello es fundamental que aprendan a escuchar y a observar.

La empatía, normalmente, va acompañada de otro importante término llamado *conducta prosocial*, la cual significa que una persona presenta un comportamiento para el beneficio de otra sin pedir ninguna recompensa (Martín y Navarro, 2009, p. 119). Esta

conducta suele aparecer en la etapa preescolar, aunque se va desarrollando con el paso de los años.

La mentira, la ironía y la mentira piadosa son estructuras mentales importantes en las que las neuronas espejo juegan un papel fundamental en la representación y aprendizaje de los gestos que se expresan (Catuara, 2020).

Para mentir o hablar con ironía tenemos que manifestar unos determinados gestos que no nos delaten, ya que no estamos diciendo la verdad y estamos comunicando a la otra persona algo contrario de lo que se quiere dar a entender. Las neuronas espejo de los niños en este caso guardan esa información y la imitan. Gracias a ellas aprenden a interpretar estas estructuras mentales.

Es por esto, por lo que las neuronas espejo se activan tanto cuando la persona observa una acción como cuando la hace (Rodríguez y Rodríguez, 2019).

También cabe destacar que al igual que es necesario potenciar un aprendizaje en los alumnos de la empatía, también es fundamental que el docente sepa de las neuronas espejo, ya que podrá darles una mejor visión de lo que ya sabe de la empatía y tratará la neuroeducación con sus alumnos. Como dice Morris (2014) como actúa el profesor o profesora, lo que transmite y su gestualidad afecta en gran parte al niño que está en el aula. Por ello, el conocimiento de las neuronas espejo les hace más conscientes de la responsabilidad que tienen cada día con sus alumnos (Morris, 2014).

Para concluir este punto, gracias al sistema de neuronas espejo, el cual presenta un papel muy importante en la empatía, podemos relacionarnos mejor con las demás personas y llegar a entender por lo que están pasando. Por ello, se podrían proponer estrategias por parte de los docentes, psicopedagogos, educadores... para fortalecer los procesos empáticos de los alumnos y sensibilizarlos desde sus primeros años.

5. Inteligencia, competencia y educación emocional

Gracias a las investigaciones sobre la conducta y el comportamiento del ser humano, hemos conseguido convivir con nuestros iguales de manera más afectiva (Araujo, 2013). Con estos avances ha surgido la idea de que no sólo existe una inteligencia, sino que como dice Araujo (2013) hoy en día podemos hablar del término *inteligencia emocional*.

La *inteligencia emocional* ha estado presente desde hace muchísimos años, pero parece que el primer artículo científico en el que se habló del tema fue el de Salovey y Mayer a principios de los 90 (*Emotional Intelligence*), pero pese a esto, el que empezó a divulgar sobre esta nueva inteligencia fue Daniel Goleman en 1995 (Bisquerra, 2012).

Es necesario como docentes comprender qué es la inteligencia emocional y como se puede aplicar y desarrollarse en el aula de educación infantil. Todavía hay mucho que investigar acerca de este concepto, pero por el momento debemos educar a nuestros alumnos en esta nueva dinámica.

Según Salovey y Mayer, creadores del concepto, “la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Salovey y Mayer, citado en Bisquerra, 2012, p. 24).

Por el contrario, Goleman dice que la inteligencia emocional consiste en: el conocimiento y el manejo de las propias emociones; la motivación a uno mismo; la capacidad de reconocer las emociones de los demás; y el establecimiento de relaciones positivas con otras personas (Bisquerra, 2012, p. 25).

La capacidad de tener una buena inteligencia emocional es el conjunto de hábitos y habilidades que puede tener un individuo (González, 2019). Trabajar en el aula la inteligencia emocional tendrá muchos beneficios en el futuro del niño puesto que utilizará los conocimientos que adquiriera en el colegio, en su vida adulta.

Además, si los niños están educados en las emociones desde que son pequeños tendrán el conocimiento de ellas y cuando tengan un problema, lo podrán analizar y sabrán solucionarlo lo antes posible y de una manera muchísimo más positiva.

La carencia de estar educados en inteligencia emocional según la Dra. Mercedes García (2020), directora del Instituto Psicobiológico, podría llevarnos a llevar una vida de peor calidad, más compleja para nosotros y para los que nos quieren.

Existen muchos autores que quieren tratar la inteligencia emocional, por esto se convierte en tema de debate. Pese a ello, todos estos científicos llegaron a un acuerdo, en el que hay unas competencias emocionales que se deben aprender. El proceso de aprender y desarrollar estas competencias se llama *educación emocional* (Bisquerra, 2012, p. 25).

A menudo el concepto de inteligencia emocional puede confundirse con el de *competencia emocional*. La diferencia según Muñoz (2017-2018, p. 9) es que la inteligencia emocional proviene de los estudios de la psicología, mientras que la competencia emocional es la que se centra en la persona y en su entorno, por ello es tan importante el aprendizaje y desarrollo, a través de la antes mencionada educación emocional.

El término *educación emocional* es “un proceso educativo, continuo y permanente” (Bisquerra, 2012, p. 27). En los últimos años los procesos emocionales (el desarrollo y la educación emocional) han adquirido mayor importancia y se han convertido en cuestiones que preocupan a padres, docentes, investigadores... (Martín y Navarro, 2009, pp.116-117).

Como dicen Guerrero y Barroso (2019, pp. 117-118) para ser más felices debemos aprender a regular nuestras emociones ya que no nacemos sabiendo hacerlo, por lo que los niños requieren ese aprendizaje de sus padres y de sus profesores para que les enseñen lo que hemos denominado educación emocional. Con este proceso aprenderán a manejar sus propias emociones y a interaccionar mejor con sus iguales.

Quizás lo más importante cuando educamos desde esta metodología es tener en cuenta que hay que potenciar las competencias emocionales. Esto no asegura que el buen desarrollo de las competencias sea utilizado para lo bueno y no para lo malo. Por ello, es fundamental que los programas de educación emocional vayan de la mano de la ética (Bisquerra, 2012, p. 28).

Como docentes tenemos el deber de educar a nuestros alumnos lo mejor que podamos. Es necesario que cada vez obtengan una buena educación emocional para que en un futuro posean una gran capacidad de inteligencia emocional. Además, como ya sabemos, las respuestas fisiológicas dependen del control de las citadas anteriormente. Si aprendemos desde pequeños a controlar nuestros impulsos y a relajar a nuestro cuerpo rendiremos mejor. Por el contrario, las respuestas emocionales no reguladas pueden acarrear en problemas serios. Además, las personas con baja inteligencia emocional utilizan estrategias que empeoran su estado emocional y son menos capaces de influir positivamente en los demás (Company, Oberst y Sánchez, 2012, p. 25).

Saber manejar las emociones es fundamental pero también es costoso, y hace falta mucho esfuerzo para conseguirlo. Si un niño se siente frustrado porque no le sale al

escribir la letra que va después de la *g* en la palabra *globo* y no puede controlarse, puede afectar al resultado del trabajo, y por lo tanto le llevará a una desmotivación tras otra desmotivación. Por ello, además de saber regular las emociones, también es bueno saber cuándo tenemos que aplicar cada estrategia.

Como conclusión, la inteligencia emocional no tiene que ver con la inteligencia tal y como la conocemos, es decir, la académica. Esta habilidad debería enseñarse de manera más consciente en lo que respecta a la educación. Personalmente, la inteligencia emocional es la inteligencia que puede determinar el resto, y la cual infiere notablemente en el desarrollo de estas. Como dicen Ghate y Locke, “Una persona puede ser muy inteligente y, sin embargo, muy irracional” (Ghate y Locke, citado en González, 2019).

Según García (2013-2014, p.29) la inteligencia emocional es un concepto en auge en el campo de la psicología que está en continua expansión.

5.1.La educación emocional en el mundo y en España

Según Rafael Bisquerra (2012, p. 99) las referencias de educación emocional en España casi ni existían hasta finales de los años 90. Se podría decir que ha sido un movimiento innovador en estos últimos años que ha tenido gran repercusión en toda España y en Latinoamérica.

Cabe destacar que Cataluña ha sido pionera en los avances de España en la educación emocional, ya que en 1997 se creó el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) en la Universidad de Barcelona con el objetivo de investigar la educación emocional. Además, en 2002 se inició el Postgrado en Educación Emocional que se convirtió en 2008 en máster, y en 2009 se creó el Máster en Inteligencia Emocional en las Organizaciones (Bisquerra, 2012, pp. 99-100).

Pero también es importante nombrar que en Cantabria surgió en 2007 la Fundación Botín que tiene el propósito de saber y comunicar el estado de educación emocional y explorar determinadas prácticas para que luego sean transmitidas (Agüero, 2018).

Podríamos decir que la mayoría de las investigaciones sobre la educación emocional han sido propuestas por investigadores europeos (Bisquerra, 2012, p. 64).

La fundación Botín realizó un informe en 2011 en el que se demuestra que Finlandia tiene una gran falta de educación emocional, lo que podría explicar el porqué de tantos suicidios entre los jóvenes finlandeses (Agüero, 2018).

Esto indica que la clave es seguir reforzando la educación emocional para conseguir una buena autorregulación y un crecimiento personal adecuado.

Es importante hacer mención de que no existen muchos programas de inteligencia emocional ni en el norte de América, ni en Oceanía, ni en Asia, ni en África (Bisquerra, 2012). Sólo en algunos países de estos continentes se trata la educación emocional en las aulas como Singapur, Nigeria, Australia...

Los programas de educación emocional que se proponen hoy en día todavía son algo limitados y se realizan en su mayoría con personas adultas o estudiantes universitarios (Bisquerra, 2012, 61). Hemos dado un paso muy grande empezando a investigar este campo, pero para ir más allá en el conocimiento de la educación emocional es imprescindible que comencemos con los más pequeños.

6. Control de las emociones

En este apartado vamos a mostrar una de las muchas propuestas que existen para el control de las emociones y la que nos ha parecido más interesante de mencionar.

Como dice Guerrero y Barroso (2019) las cosas que sabemos hacer hoy en día, somos capaces de hacerlas porque ha habido alguien que nos ha enseñado y nos ha acompañado en el proceso de desarrollar nuestras habilidades. Entre estas cosas está la regulación y control emocional. El control de las emociones según Martín y Navarro “es la capacidad de guiar nuestro comportamiento de manera autónoma” (2009, pp. 120-121).

Para que logremos un buen control de nuestras emociones antes tenemos que saber autorregularlas y aprender a regular las emociones de los demás (regulación interpersonal). La regulación emocional, según Company, Oberst y Sánchez (2012), “...hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad” (Company et al, 2012, p. 7).

Podríamos decir que las personas que poseen mayor capacidad para regular sus emociones tienen menos tendencia a desarrollar problemas psicológicos (Company et al,

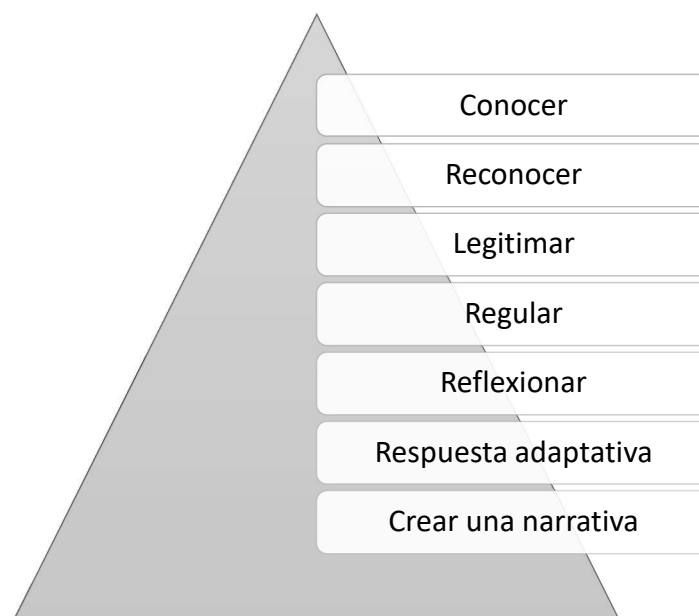
2012, p. 7). Por otro lado, también existen individuos que no tienen la habilidad de reconocer, identificar, entender o nombrar las emociones propias y las de los demás (Fernández-Montalvo y Yárnoz, p. 357). Esto es la *alexitimia*. Y según Company, Oberst y Sánchez (2012, p. 7) la ausencia del procesamiento emocional produce una baja regulación emocional acompañada de graves trastornos psicológicos.

Hay una línea muy fina entre dejarse llevar por una emoción y controlarla. Saber controlar las emociones puede llegar a ser un proceso costoso, pero debemos desarrollar estrategias para conseguirlo.

6.1.Cómo trabajar y gestionar las emociones en EI

Una vez conocemos algo más las emociones y todo lo que implican, es necesario saber cómo regularlas y gestionarlas. Este proceso de regulación implica educación lo antes posible y un entrenamiento que dura años. Como dicen Martín y Navarro (2009, p. 120) la autorregulación emocional hace referencia a las estrategias para controlar nuestras emociones o ajustar el grado de activación emocional a una intensidad en la que nos sintamos lo más cómodos posible.

El siguiente esquema presenta 7 fases para trabajar las emociones con un niño:



Esquema de las 7 fases para convertir a su alumno o hijo en un experto emocional. Fuente: Guerrero y Barroso (2019).

Como ya sabemos es importante partir de la base de conocer cuantas emociones básicas existen y cuales son; una vez que sabemos esto, empezaremos a reconocer

emociones y observar los gestos faciales (se puede complementar con imágenes o dibujos con emociones básicas); el siguiente paso sería permitirnos sentir las emociones que estamos experimentando en un momento dado; a continuación, empezaríamos a aprender estrategias para controlar nuestras emociones, una fase muy importante; después vendría la reflexión sobre la emoción que experimentamos; posteriormente, obtendríamos la capacidad para saber cómo actuar ante una situación de la mejor manera; y finalmente, la última fase se refiere a dar a los niños información adaptada a su edad de la emoción que han sentido.

Desde otro punto de vista, Araujo (2013) propone otro tipo de estrategias para trabajar con niños las emociones en las aulas de educación infantil. En todas las estrategias se proponen unas determinadas actividades para trabajar habilidades como el autocontrol, el autoconocimiento, autonomía, empatía... Una de las actividades se llama “ponerse en los zapatos del otro”, en la que los niños deben interpretar y comprender el estado emocional de los otros. Otro ejercicio se llama “la caja de las emociones” en el que deben representar la emoción que cojan de la caja y los demás niños tienen que adivinarla.

Al igual que existen estrategias para que trabajen los niños con sus iguales, también las hay para que los adultos intervengan en el ámbito emocional de los niños y les enseñen a controlar sus emociones.

Las siguientes estrategias que se van a comentar a continuación pertenecen al libro de Guerrero y Barroso (2019) *Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego*.

Una estrategia muy efectiva es la de *conectar y redirigir*. Esta estrategia comentada por Daniel Siegel consiste en comprender primero la emoción que está sintiendo el niño, mediante la empatía, para tranquilizarlo y después redirigir la situación explicándole lo que ha pasado para que sea consciente. Otro ejercicio bastante sencillo es el de *situarse por debajo de sus ojos*, de esta manera el niño ve que no pretendemos actuar en su contra, sino que queremos cooperar, entender cómo se siente y ayudarle a encontrarse mejor. Otra estrategia básica es *nombrar para dominar* y consiste simplemente en decirle la emoción que está sintiendo a un niño que en ese momento está desregulado emocionalmente.

Existen muchas otras estrategias para controlar las emociones como la tristeza o la ira. Estas emociones negativas pueden ser muy perjudiciales si no se regulan bien, por ello algunas buenas estrategias para dominarlas son: la relajación y respiración, haciendo yoga, por ejemplo; la activación del cuerpo, poniéndose en movimiento, ya sea andando o corriendo; gritar para desahogarse; distraerse con otra cosa (aunque es mejor afrontar la emoción que estamos experimentando, esta estrategia se puede utilizar alguna vez); o el cariño, el cual ayuda mucho a una persona que no está bien emocionalmente.

Otra estrategia que se podría utilizar en la escuela, pero también en casa, es jugar un rato al día con los niños, ya que esto les estimula en muchos sentidos y les ayuda a fomentar el sentido del humor, a reírse y a respetar.

Además de todas las actividades mencionadas anteriormente, podríamos decir que la música también es un buen medio para gestionar las emociones. Como, por ejemplo, simplemente escuchar para saber cuál es la que les hace sentir bien y cuál es la que les pone más nerviosos, y por lo tanto la que debemos evitar en según qué situaciones. Una muy buena manera de activar emociones positivas con la música es cantar y bailar con ellos, de esta forma es posible que pierdan la vergüenza, tengan un momento de motivación y alegría muy satisfactorio y dejen a un lado todas las emociones negativas.

Esta es una de las muchas opciones que se podrían tratar con los alumnos, teniendo en cuenta las prácticas realizadas en el colegio Escolapios de Zaragoza en el que en ciertos momentos (después de comer, antes del recreo o la salida de clase) se les ponía a los alumnos música variada según la situación.

7. Las emociones en E.I.

7.1.En ámbito familiar

La familia funciona como un gran sistema. Este sistema se equilibra, es decir, cuando a un niño le sucede algo toda la familia se moviliza para intentar ayudarlo, ya que lo que pasa en una parte del sistema, afecta siempre al resto.

El ámbito familiar es una buena oportunidad para el desarrollo de competencias emocionales (Siegel y Payne, 2011, p. 29). En cuanto una persona sabe que está esperando un niño, ya es conveniente empezar a educarse emocionalmente, ya que el embarazo es un gran cambio a nivel emocional.

Los padres tienen que ser conscientes de la importancia que tienen las emociones y aprender a aplicar esa inteligencia emocional en ellos mismos para luego contribuir a que sus hijos también la tengan. Para una buena inteligencia emocional se tienen que conocer las competencias emocionales.

Las buenas relaciones familiares potencian el bienestar emocional, pero también generan conflictos provocando emociones negativas como la tristeza, la ira... (Siegel y Payne, 2011, p. 36). Por esta razón, es importante enseñar a los niños a gestionar estas emociones no tan buenas y conseguir que sean emocionalmente inteligentes.

La relación de un niño con sus padres es importante fomentarla desde que son muy pequeños. El niño debe entender que sus padres siempre van a ayudarlo en todo lo que esté en sus manos, pero para ello los padres también deben potenciar la buena relación y la confianza.

Todo el mundo entiende de emociones por muy poco que sea. Por lo tanto, todos podemos aportar en lo que respecta a la adquisición del conocimiento de las emociones proponiendo juegos en casa, canciones, cuentos sobre el tema...

Una buena estrategia para que los hijos aprendan a tratar con sus emociones en el día a día es que aprendan a detectar como se sienten, conectando consigo mismos. Esto podemos conseguirlo si los padres comparten verbalmente con los niños el sentimiento de estar enfadado o contento. Como dice Siegel y Payne (2011, p. 38) de esta manera cuando ellos expresan una emoción determinada podrán etiquetarla. Uno de los cambios más importantes en el desarrollo emocional del niño entre 3 y 6 años, es el uso del lenguaje emocional y su comprensión, con el cual aumentan las maneras que tiene de describir una emoción, aprender la causa y la consecuencia (Martín y Navarro, 2009, pp. 118-119).

En adición a todo esto, hay que tener en cuenta que el desarrollo de las competencias emocionales no es sólo tarea de la familia, también tiene que intervenir la escuela. Tanto en casa como en el colegio los niños tienen que recibir una educación en la que las dos partes propicien el aprendizaje de las emociones de igual manera.

7.2.En el contexto escolar

Los docentes como profesionales tenemos la labor de fomentar y ayudar a los alumnos a conocer y dominar sus emociones y sentimientos desde que son pequeños. Esta

tarea debemos realizarla con cierta empatía y sabiendo manejar lo que sienten, como lo sienten y los sentimientos que experimentan cuando se relacionan con los demás niños en el aula.

Por ello, y como hemos dicho en otras ocasiones, es fundamental que sepan identificar las emociones y de esta manera acompañarlos en el proceso para que sean ellos mismos los que puedan superar las dificultades que puedan aparecer.

Si trabajamos en esto a diario en el colegio conseguiremos preparar a los alumnos emocionalmente, y potenciaremos que tengan mejor autoestima y habilidades sociales. Así pues, lograremos como profesores el objetivo principal de la educación: preparar a los niños para la vida que les espera fuera del colegio.

Como dice Cabello (2011) el colegio ha centrado su atención en lo que respecta a lo cognitivo, dejando a un lado los sentimientos, emociones, afectividad... pero en este periodo de enseñanza no sólo es importante desarrollar la inteligencia como algo intelectual, también las emociones juegan un papel fundamental.

Todas las propuestas y actividades de las emociones que se trabajen en el aula deben hacerse normalmente. Es decir, no se tiene que proponer como una tarea fuera de los contenidos habituales, ya que debemos conseguir que los alumnos obtengan los contenidos fundamentales de las emociones de igual manera que aprenden las matemáticas o la lengua. Si el niño desde pequeño ve esto como algo habitual le facilitará asentar dichos conocimientos.

Parece que lo que más les importa a algunos alumnos, padres y profesores es el Cociente Intelectual y las notas que saquen, sin importar la persona en la que se convierta ese niño. Un niño que es muy inteligente a nivel de calificaciones no significa que sea bueno. Para formar a personas que sean inteligentes, en todo lo que conlleva, es necesario que aprendan los objetivos académicos establecidos en clase por cada profesor, pero también desarrollarse emocionalmente de una manera adecuada, y esto se consigue con una buena educación emocional.

Todos estamos de acuerdo en que el colegio debe fomentar las ganas de aprender. La tarea más importante de la enseñanza es descubrir qué es lo que mejor dominan nuestros alumnos, lo que les gusta y les despierta curiosidad. Para ello, tener conocimiento de las emociones en las aulas contribuye a que los profesores, conociendo

a sus alumnos, sepan identificar qué es lo que les llama la atención, y lo que les aburre y no les estimula lo suficiente como para poner empeño en ello.

Además, también cabe destacar que el profesor debe saber gestionar sus emociones y reaccionar de una manera adecuada, para poder superar las consecuencias emocionales de su labor profesional y su rendimiento laboral. Esto le ayudará a entender mejor las emociones que afectan a sus alumnos y a afrontar mejor los conflictos que puedan suceder.

Según Ares (2013) el aprendizaje de competencias emocionales en los alumnos se está haciendo imprescindible debido a que la gran parte de los profesionales de la docencia lo considera de vital importancia.

Existen hoy en día multitud de programas para tratar las emociones. Uno en el que hemos puesto el punto de mira es *Sentir para ser feliz. Un programa de educación emocional para 3 años*, un trabajo de Mercedes García en el que propone el siguiente proyecto.

Dicha intervención parte de los trabajos propuestos por Bisquerra en la cual se desarrollan 5 grupos: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar (García, 2015).

García (2015) propone adaptar el programa, priorizando aspectos que tienen mayor importancia en educación infantil. Estos son: Autocontrol Emocional, Regulación Emocional, Autoestima, Habilidades Sociales y Pensamiento Positivo. Además, la metodología es global, es decir, todos los alumnos participan por igual; las sesiones se basan en los 5 grupos mencionados anteriormente, son flexibles, pero suelen tener una duración de 1 hora con 2-3 actividades por sesión; la evaluación es una observación directa y sistemática, y se realiza mediante una tabla de escala de observación grupal e individual.

8. Direcciones futuras. Razones por las que seguir investigando las emociones

Las emociones deben solucionar en un futuro diversos problemas que todavía afectan a los niños hoy en día, y por consiguiente a sus vidas adultas. Las emociones se han ido potenciando durante años en la vida de los seres humanos desde los primeros estudios de los pioneros del tema. Se han investigado las emociones en su conjunto e

individualmente, pero como dice Bericat (2012) las personas no sienten las emociones aisladamente, sino que la mayoría de las veces pueden coexistir unas con otras.

Por ello es fundamental seguir investigando en este campo, ya que el desarrollo de la indagación de las emociones de calidad es indispensable para el progreso de estas.

Además, cabe destacar que lo que respecta al estudio de la expresión facial previene una inmensa variedad de problemas psicológicos, como decía Paul Ekman. Todavía queda mucho por investigar en este campo, pero creo necesario seguir profundizando en el estudio de las expresiones faciales en el ser humano para que desde que es un bebé vaya adquiriendo este conocimiento tan complejo.

CONCLUSIÓN

Tras este trabajo de investigación realizado acerca de la dimensión emocional y su educación podemos concluir que las emociones nos acompañan a lo largo de nuestra vida en cada segundo. No podemos ignorar que debemos tener una conciencia y regulación emocional, y esto se consigue si lo trabajamos desde que comienza el periodo de Educación Infantil o incluso antes, tanto en la escuela como en el ámbito familiar.

Las emociones repercuten en el desarrollo personal y si no trabajamos en ello puede acarrear consecuencias nefastas, afectándonos a nosotros mismos y a las personas que nos quieren.

En los centros educativos hay que darle la importancia que se merece a este tema y como profesionales debemos abogar por fomentar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las emociones. Es fundamental crear propuestas educativas constantemente para los colegios para que la educación emocional siga su recorrido.

También se ha observado que la mayoría de los artículos de desarrollo emocional encontrados en la búsqueda previa a plasmar los conocimientos en este trabajo, estaban enfocados a la población mayor de 6 años. Por lo que me remito a lo que he dicho anteriormente: es fundamental seguir indagando en el tema y sobre todo propiciar un buen desarrollo emocional desde que nacen.

La mala educación o no educación de las emociones, como dicen Martín y Navarro (2009, p. 118), conlleva problemas que hoy en día tiene nuestra sociedad, entre ellos la violencia física y la educación, además de la exposición tan temprana de los niños

a la violencia en las noticias, videos o en sus vidas reales como podría ser en casa o en el colegio.

Basándonos en la experiencia de las prácticas escolares en el colegio Escolapios de Zaragoza, podemos decir que es buena idea (por el momento) que existan talleres de emociones en los que se traten durante unos meses como forma de proyecto educativo, pero pese a ello, es considerable que en los programas de todos los centros escolares se establezca una asignatura que ayude a los alumnos a desarrollar sus competencias emocionales al 100% durante todo el curso escolar y no solo durante unos pocos meses.

Está en nuestras manos como profesionales de la docencia invitar a otros profesores, padres y educadores a que nos acompañen en este camino de potenciar el desarrollo emocional desde que los niños son muy pequeños para influir de manera positiva en el futuro de estos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril, C. (30 de agosto de 2018). *EMPATÍA. SU RELACIÓN CON LAS NEURONAS ESPEJO*. cerebrosocial. Recuperado de <https://cerebrosocial.com/2018/08/30/empatia-su-relacion-con-las-neuronas-espejo/>
- Agüero, L. (21 de junio de 2018). *Propuesta para trabajar emociones en Educación Infantil. Proyecto de aula 4 años* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad Internacional de La Rioja. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6800/AGUERO%20BOJE%20LAURA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alonso, J.R. (13 de abril de 2015). Qué es lo que nos hace humanos. *Neurociencia*. Recuperado de <https://jralonso.es/2015/04/13/que-es-lo-que-nos-hace-humanos/>
- Alonso, M. (6 de marzo de 2017). *Cómo desarrollar la empatía en los niños*. Guiainfantil. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/como-desarrollar-la-empatia-en-los-ninos/#:~:text=La%20empat%C3%ADa%20es%20la%20intenci%C3%B3n,todos%20hemos%20tenido%20alguna%20vez.>
- Araujo, M.E. (2013). Estrategias didácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Revista Académica*, 27, 219-222. Recuperado de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/38650/articulo1.pdf?sequence=1>
- Ares, A. (2013). *Aplicación de un proyecto de intervención de educación emocional para niños y padres en un centro de educación no formal* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32698/TFG-005.pdf?sequence=9&isAllowed=y>
- Bericat, E. (2012). *Emociones*. Sociopedia.isa. Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros: Cuadernos.

- Cabello, M. J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niño/as de Educación Infantil. *Pedagogía Magna*, 178-188. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629180>
- Capino, D. (2012). Facial Action Coding System Inspired Tutorial. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/18649644/Facial-Action-Coding-SystemKhappucinos-Tutorial>
- Catuara, S. (2020). *Las neuronas espejo: Aprendizaje imitación y empatía*. EMSE.
- Celeste, V. (23 de diciembre de 2019). *Las emociones básicas de Paul Ekman*. Psicode. Recuperado de <https://psicocode.com/psicologia/las-emociones-basicas-paul-ekman/>
- Chóliz, M. (1995). *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*. Recuperado de <https://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>
- Clemente, S. (6 de marzo de 2018). *¿Conoces las principales funciones de las emociones?* lamenteesmaravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/conoces-las-principales-funciones-de-las-emociones/>
- *Cómo comprender los temores y las ansiedades infantiles*. (23 de enero de 2017). Healthychildren. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/understanding-childhood-fears-and-anxieties.aspx>
- *Cómo controlar la ira en niños: 30 Ejercicios de Control de Ira Para Niños*. (12 de abril de 2018). Cuéntame un cuento «especial». Recuperado de <https://cuentameuncuentoespecial.com/como-controlar-la-ira-en-ninos-expresar-ira-ejercicios-respiracion/>
- Company, R., Oberst, U., y Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7-36. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>
- Cultura en Directo. UNAM. (13 de junio de 2018). EL ALEPH 2018 - Joseph LeDoux: ¿Hemos entendido mal lo que es el miedo? [Vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-IYzgKjVFKY>

- Darwin, C. (1984). *The expresión of the Emotions in Man and Animals*. John Murray (Original publicado en 1872). Recuperado de https://pure.mpg.de/rest/items/item_2309885/component/file_2309884/content
- de Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, 10, 109-123. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1407971>
- de la Rosa, M. D. (19 de junio de 2019). *¿Qué sucede en nuestro cerebro cuando sentimos emociones?* Revistadigital. Recuperado de <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/anatomia-de-las-emociones/>
- Delgado, J. (5 de octubre de 2018). *¿Qué es el desprecio? Un sentimiento intenso bajo una máscara de frialdad*. PsicoJaén. Recuperado de <https://www.centropsicologiapsicojaen.es/es/noticias/que-es-el-desprecio-un-sentimiento-intenso-bajo-una-mascara-de-frialdad/>
- Delhom, Y. (20 de septiembre de 2018). *El efecto sorpresa en el aprendizaje de los niños*. Batucado. Recuperado de <http://www.batucado.com/el-efecto-sorpresa-en-el-aprendizaje-de-los-ninos/>
- Denzin NK (2009 [1984]) *On Understanding Emotion*. New Brunswick. New Jersey: Transaction Publishers.
- Departamento de Psicología de la Salud. Universidad de Alicante. (2007). *Tema 8. La emoción* [Diapositivas]. Comunicación personal. Recuperado de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/26/TEMA%208.La%20emoci%C3%B3n.pdf>
- Ekman, P. (2006). *Darwin and facial expression: A century of research in review*. Recuperado de https://malorbooks.com/pdf/DarwinFacial_preview.pdf
- Fernández, A. M. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos (1). *Revista Versión Nueva Época*, 26, 1-24. Recuperado de https://www.academia.edu/30295654/Revista_Versi%C3%B3n_Nueva_%C3%89poca_Antropolog%C3%ADa_de_las_emociones_y_teor%C3%ADa_de_los_sentimientos_1
- Fernández-Montalvo, J., & Yárnoz, S. (1994). Alexitimia: Concepto, evaluación tratamiento. *Psicothema*, 6, 357-366. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/931.pdf>

- Figueroba, Alex. (s.f.). *Las 6 emociones básicas: la teoría psicológica de Paul Ekman*. Vivriendolasalud. Recuperado de <https://vivriendolasalud.com/cuerpo-y-mente/emociones-basicas>
- *Fisiología de las Emociones: Definición y Tipología*. (10 de septiembre de 2018). Psicode. Recuperado de <https://psicocode.com/clinica/fisiologia-de-las-emociones/>
- Garaycochea, O. (7 de febrero de 2015). *Los niños y el asco*. Niños en el bosque. Recuperado de <https://garaycochea.wordpress.com/2015/02/07/los-ninos-y-el-asco/>
- García, M. (2013–2014). *La eficacia del entrenamiento emocional en la capacidad de identificación de emociones faciales en educación infantil* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Zaragoza. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/16702/files/TAZ-TFG-2014-1955.pdf>
- García, M. (2015). *Sentir para ser feliz. Programa de educación emocional para 3 años* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Granada. Recuperado de https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40796/GARCIA_HERNANDEZ_MERCEDES.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- García, M. (3 de abril de 2020). *La falta de inteligencia emocional nos complica la vida*. Instituto PsicoBiológico. Recuperado de <https://www.institutopsicobiologico.com/la-falta-de-inteligencia-emocional-nos-complica-la-vida/>
- Gómez, D. (2019). *Qué son las Emociones: Tipos, Ejemplos y Cómo Pueden Ayudarnos*. Somosinteligenciaemocional. Recuperado de https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/#Que_son_las_emociones
- González, B. (8 de noviembre de 2018). *Fobias y miedos en los niños*. Somospsicólogos. Recuperado de <https://www.somospsicologos.es/blog/fobias-y-miedos-en-los-ninos/>
- González, D. H. (18 de junio de 2019). *Inteligencia emocional: un constructo viral y controversial para la comunidad científica*. Psyciencia. Recuperado de <https://www.psyciencia.com/inteligencia-emocional-un-constructo-viral-y-controversial-para-la-comunidad-cientifica/>
- González, J. (9 de agosto de 2016). Concepto de la semana: Emoción. *Psicólogo Jesús González*. Recuperado de

<https://psicologojesusgonzalez.weebly.com/psicologiaclinica-837906/category/emocion>

- Guerrero, R., y Barroso, O. (2019). *Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego*. Sentir.
- Guerri, M. (9 de febrero de 2017). *La memoria emocional ¿en qué consiste?* Psicoactiva. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/la-memoria-emocional-consiste/>
- *Guía infantil*. (4 de enero de 2019). Guía infantil. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/ranita-la-rana-un-cuento-para-ninos-sobre-el-asco/>
- Ibarrola, B. (20 de diciembre de 2019). *Cómo trabajar la alegría en familia. Emociones positivas para niños*. GuíaInfantil. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/educacion/valores/como-trabajar-la-alegria-con-los-ninos-emociones-en-los-ninos/>
- Jack, R.E., Garrod, O., y Schyns, P. (2014). Dynamic Facial Expressionsof Emotion Transmit an EvolvingHierarchy of Signals over Time. *Current biology*, 24, 187-192. Recuperado de <https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0960-9822%2813%2901519-4>
- Machado, J. (s. f.). *¿Qué son las emociones y para qué sirven?* Uptitud Digital. Recuperado de https://www.uptituddigital.com/que-son-las-emociones/#Importancia_de_conocer_las_emociones_basicas
- Malón, M. (2018-2019). *La escuela en Educación Infantil: Neurodidáctica* [Apuntes académicos]. Moodle ADD Unizar.
- Martín, A. (9 de abril de 2020). *La memoria emocional en los niños*. Eresmamá. Recuperado de <https://eresmama.com/la-memoria-emocional-en-los-ninos/>
- Martín, C., y Navarro, J. I. (2009). *Psicología del desarrollo para docentes*. Piramide.
- Martínez, M. F. (2015). *Indicadores de inteligencia emocional percibidos de los colaboradores de una empresa de construcción en Guatemala* (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/43/Martinez-Maria.pdf>
- Mas, M. J. (7 de abril de 2017). *La depresión infantil*. Neuronas en crecimiento. Recuperado de <https://neuropediatra.org/2017/04/07/depresion-infantil/>

- Matos, J. (26 de mayo de 2017). *Miedo y ansiedad, ¿por qué nos paralizan?* hacerfamilia. Recuperado de <https://www.hacerfamilia.com/psicologia/miedo-ansiedad-nos-paraliza-bloquea-psicologia-20170523113921.html>
- Matos, J. (s. f.). *Fisiología de las emociones*. En equilibrio mental. Recuperado de <https://enequibriomental.net/fisiologia-de-las-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20est%C3%A1n%20situadas%20en,principalmente%20en%20el%20%C3%A1rea%20prefrontal.&text=El%20sistema%20nervioso%20aut%C3%B3nomo%20es,activaci%C3%B3n%20fisiol%C3%B3gica%20de%20la%20persona.>
- Mir, Antonia., y Sánchez, Lydia. (20 de enero de 2015). *La importancia de las emociones*. Saludediciones. Recuperado de <http://www.saludediciones.com/2015/01/20/la-importancia-de-las-emociones/#:~:text=Las%20emociones%20pueden%20sucederse%20de,o%20bien%2C%20de%20manera%20voluntaria.&text=Por%20lo%20tanto%2C%20los%20estados,procesamiento%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20relevante.>
- Morris, M. (2014). La neuroeducación en el aula: Neuronas espejo y la empatía docente. *La vida y la historia*, 3, 9-18. <http://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/vyh/article/view/364/360>
- Muñoz, C. (2017-2018). *El tratamiento de las emociones negativas a través de la literatura infantil. El miedo y la tristeza* (Trabajo de Fin de Máster). Universitat Jaume I. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/178282>
- Olvera, A., Fortoul van der Goes, T., & Sánchez, M. (2019). La expresión facial. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 1-2. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2019/un192j.pdf>
- Pease, A., & Pease, B. (2006). *El lenguaje del cuerpo. Cómo interpretar a los demás a través de sus gestos*. Amat.
- Ramirez, M. (2018). Análisis del reconocimiento de la expresión facial emocional en niños y adolescentes mexicanos. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 53-74. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/322554495_Analisis_en_el_reconocimiento_de_expresiones_faciales_emocionales_en_ninos_y_adolescentes#read
- Riera, R. (2020). La herencia emocional. Un viaje por las emociones y su poder para transformar el mundo. *Aperturas psicoanalíticas*, 63, 1-19. Recuperado de <https://www.aperturas.org/imagenes/archivos/ap2020%7Dn063a13.pdf>

- Rodríguez, M., & Rodríguez, S. E. (2019). Las neuronas espejo: Una génesis biológica de la complementariedad relacional mirror neurons: A biological genesis of relational complementarity. *Papelesdelpsicólogo*, 40, 226-232. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2900.pdf>
- Sabater, V. (31 de julio de 2020). *El desprecio genera daño psicológico*. Lamenteesmaravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-desprecio-genera-dano-psicologico/>
- Sabater, V. (4 de diciembre de 2019). *La amígdala, centinela de nuestras emociones*. Lamenteesmaravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-amigdala-centinela-de-nuestras-emociones/>
- Sánchez, Gema. (23 de abril de 2020). *Curiosidades sobre las emociones*. Lamenteesmaravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/curiosidades-sobre-las-emociones/>
- Siegel, D., & Payne, T. (2011). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Recuperado de https://www.academia.edu/38645634/El_cerebro_del_ni%C3%B1o_12_estrategias_revolucionarias_para_cultivar_la_mente_en_desarrollo_de_tu_hijo
- Yitzhak, N., Gilaie-Dotan, S., y Aviezer, H. (2018). The contribution of facial dynamics to subtle expression recognition in typical viewers and developmental visual agnosia. *Current biology*, 117, 26-35. Recpuerado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0028393218301854?via%3Dihub>
- *What are micro expressions?* (s. f.). PaulEkmanGroup. Recuperado de <https://www.paulekman.com/resources/micro-expressions/>